zen
centrum
amsterdam

# zensor...

Zensor 73 voorjaar 2016



## Aandacht

**Voorkant; Ogata Gekko / Sakuramachi Chunagon / Young minister Sakuramachi under a cherry tree / 1898.**

# Redactioneel

Aandacht, het onderwerp van de voorliggende zensor, behoeft geen introductie.

Lang voordat op de inleidende cursus het woord ‘boeddha’ valt, zit de aankomende zenboeddhist immers al op een kussentje om zich aandachtig te wijden aan de beschouwing van de eigen ademhaling.

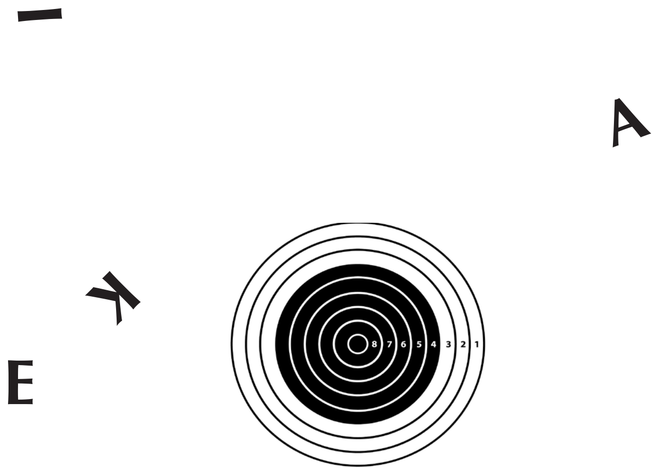
Wie dan de smaak te pakken krijgt, wordt uitgenodigd om ook het alledaagse bestaan op een meer aandachtige wijze te doorleven.

En inmiddels is aandacht niet het alleenrecht van boeddhisten meer. In geseculariseerde vorm is ze onder de naam “mindfulness’ zelfs aan een wereldwijde opmars bezig. Mindfulness blijkt een panacee voor alle kwalen van het moderne leven, van stress op het werk tot eetstoornissen. Bij de zorgverzekeraar VGZ valt zelfs de app Mindfulness Coach te downloaden, die ons in staat zal stellen om ‘meer in het hier en nu te leven’. (Voor wie het even gehad heeft met het kussentje, zie: https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.vgz.mindfulness)

En niet alleen lichaam en geest zijn er mee gebaat. Ook de inrichting van onze woning vaart er wel bij. ‘Aandacht maakt alles mooier’ hebben ze onlangs bij IKEA ontdekt. ‘Aandacht. Daar sta je niet bij stil, dat voel je’, meent de meubelgigant. ‘Aan de soepelheid waarmee je lade sluit. En aan het strijklichtje over je bestek.’

De medewerkers aan dit nummer hebben alle op eigen wijze een strijklichtje over hun leven laten schijnen, om te achterhalen welke rol de aandacht daarin speelt. De bevindingen zijn uitermate divers. Waar de één dagelijks aan een chronisch ordeloos bureau worstelt met haar eigen ideaal van netheid, daar weet de ander met Japans keramiek het ontbijt al tot een pure aandachtsoefening te verheffen. Waar de één in aandacht verzinkt voor haar oude, stervende hond, daar wordt de ander gegrepen door het erotisch festijn van honderden copulerende koppels.

De redactie wenst u veel aandachtig leesplezier toe.








Otto Klemperer

# Mindfulness voor scherpschutters

**Zoals iedereen weet probeert reclame in te spelen op onze onbewuste verlangens en ons via prettige associaties aan te zetten tot al dan niet overbodige aankopen. Zo ook Ikea met de slogan 'Aandacht maakt alles mooier'. Aan Niko heeft de Zweedse meubelgigant echter geen goede: deze reclamezin verleidt hem niet tot mooie gedachten over mindfulness, maar doet hem denken aan de manier waarop in Hitler-Duitsland taal werd misbruikt om afschuwelijke praktijken toe te dekken.**

*door Jacqueline Oskamp*

Niko legt uit: 'Boven de toegangspoort van Auschwitz stond 'Arbeit macht frei'. In Buchenwald 'Jedem das seine'. Verschrikkelijke voorbeelden van wat de nazi's met taal hebben gedaan. Victor Klemperer, de neef van de beroemde dirigent Otto Klemperer, heeft daar na de oorlog een interessant boek over geschreven: hij analyseert hoe taal in het Derde Rijk werd misbruikt. Op zichzelf normale taal wordt op een verschrikkelijke werkelijkheid geplakt. Natuurlijk gaat het in het geval van Ikea niet zo ver, maar toch is dit verhullend taalgebruik – zeker als je weet dat Ikea ook niet helemaal fris was in de oorlog: de oprichter van het bedrijf was een fanatieke nazi.'
'De dichter Paul Celan had daar zoveel moeite mee, dat hij de taal opnieuw wilde uitvinden. Hij vond dat de Duitse taal kapot was. Hij heeft indrukwekkende poëzie geschreven, maar hij heeft zich eerst moeten ontworstelen aan het gevoel dat het Duits vergiftigd was. Via Meister Eckhardt is hij eruit gekomen en op het eind van zijn leven heeft hij een paar prachtige mystieke gedichten geschreven.'

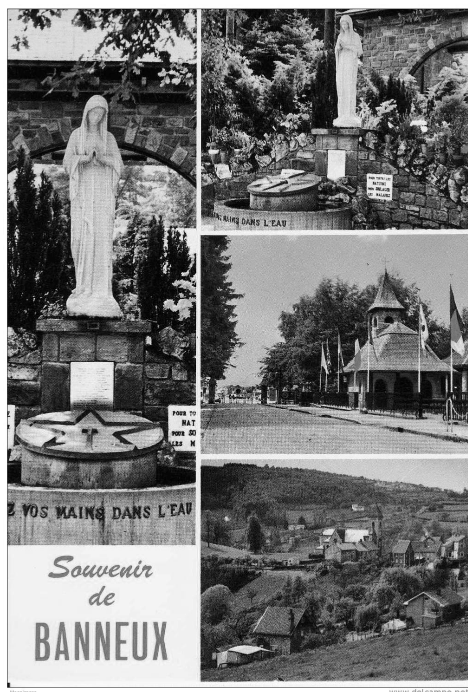
Dat de reclameslogan van Ikea verhullend en vaag-suggestief is, blijkt wel uit de spraakverwarring die Niko en ik over de interpretatie krijgen. Niko leest: als de klant aandacht geeft aan de meubels worden ze mooier. Ondergetekende leest: wij maken onze meubels met aandacht en daarom zijn ze mooier dan die van de concurrent.

Hoe dan ook is de uitspraak onzin, zegt Niko, want er is geen verband tussen aandacht en schoonheid.
'In aandacht krijgt de werkelijkheid de gelegenheid zich te tonen zoals die is. Als de werkelijkheid verschrikkelijk is, dan is-ie in aandacht ook verschrikkelijk. Is er sprake van schoonheid dan toont aandacht de schoonheid. Maar we weten allemaal dat de werkelijkheid niet alleen maar mooi is.'

*Sommige mensen vinden dat je negatieve dingen geen aandacht moet geven, omdat ze dan 'groeien'.*
Niko: 'Je hebt een Tibetaanse meditatie, tonglen genaamd, waarbij je het lijden inademt en het geluk uitademt. Dat is een goede oefening. Precies het omgekeerde.'

*Wat zegt het over de populariteit van mindfulness dat Ikea denkt daar munt uit te kunnen slaan?*
'Mindfulness is waardevol omdat het een mooi aspect uit het boeddhisme introduceert in de seculiere wereld. Het nadeel is dat mindfulness binnen het boeddhisme is ingebed in een groter geheel van waarden en daarbuiten niet. Stel je voor dat een scherpschutter een cursus mindfulness gaat doen omdat hij heeft gehoord dat je met concentratie vaker raak schiet. In een boeddhistische context zou je dan zeggen: 'Wacht eens even, er bestaat ook nog zoiets als 'niet doden'. Buiten de boeddhistische context kun je die concentratie aanwenden voor wat dan ook.

*Is de Ikea-slogan vergelijkbaar met een boeddhabeeldje bij de Blokker?*
'Ik kan me niet zo druk maken over de commercie rond spiritualiteit. Dat is altijd zo geweest en dat zal altijd zo zijn. Van oudsher zijn er pelgrimsplekken waar stalletjes met koopwaar staan. Is dat nou erg? Ik denk het niet. En misschien werkt het wel! Ik ken iemand die al jaren zenleraar is, die in Tibet en Japan is geweest, en die mij ooit vertelde dat zijn interesse in het oosten is ontstaan toen hij op zijn elfde verjaardag twee eetstokjes kado kreeg. Het is toch fantastisch dat met twee eetstokjes iets gewekt kan worden? Elk minuutje aandacht in de wereld is behulpzaam, dat is de verdienste van de mindfulness. Vroeger was ziekenzorg van de kerk, nu is ze ingebed in de maatschappij.'






*Van oudsher zijn er pelgrimsplekken waar stalletjes met koopwaar staan.*



*Waarom is aandacht zo belangrijk?*
'Aandacht is van fundamenteel belang, omdat ik niet-wetend in de wereld sta. Dan is er maar één mogelijkheid: goed kijken en aandacht hebben. Niet-weten is de grond, maar het is niet het laatste. Het roept op tot aandachtig zijn. Aandacht is openbarend: je gaat de werkelijkheid beter begrijpen. En dat is een veel belangijker resultaat dan bijvoorbeeld dat je bij de afwas wat minder uit je handen laat vallen. Je hebt van die Japanse kunstenaars, sumi-e, die vaak uren voor een bamboestruik zitten. Urenlang zitten ze te kijken, en dan ineens slingeren ze het op papier. Feilloos.'

*De essentie van het bamboe.*
'Sterker nog: in aandacht *worden* we de dingen waar we aandacht voor hebben. We worden de wereld.'

# Onze gemeenschappelijke aandachtsruimte

## Welke spelregels helpen de sangha tussen de zendo en de publieke ruimte op straat?

*Door Wibo Koole*

Meestal zien we aandacht als iets wat individueel is: 'ik ben er met mijn aandacht niet bij'. Maar aandacht kent ook een meer collectief aspect. In de openbare ruimte en de media merken we dat makkelijk op: de prikkels die reclame op ons afstuurt of grote gebeurtenissen in het nieuws die onze aandacht vangen. In iedere ruimte organiseren wij zelf de aandacht of wordt die, als we niks doen, voor ons georganiseerd. Dat kan door de reclame van een bedrijf, het nieuws van krant of sociale media, maar ook door de gemeente die rust heeft gecreeerd in het park waar groen onze ogen streelt. Ook in de zendo is de aandacht georganiseerd in de vormen van de rituelen: zazen, kinhin, de buigingen, de klanken, gestoeld op de aanwijzingen van meester Dogen. Maar hoe gaat dat eigenlijk in de wereld daar dicht omheen, in de sangha?

Waar de organisatie van de aandacht in de zendo helder is en in de publieke ruimte buiten op straat een veelheid van aandachttrekkers om voorrang strijdt, is de organisatie van het tussengebied, de sangha, naar het schijnt ongeregelder. Met een antropologische blik zie je ook daar wel rituelen: het aankomen in en vertrekken uit de zendo, het koffie- en theedrinken, de praatjes die met elkaar gemaakt worden. Maar wat is eigenlijk de kwaliteit van de aandacht daar? Welke spelregels gelden er? Hoe gaan we eigenlijk om met de aandacht in dat gebied?

Die vraag werd pregnanter voor me toen ik in de periode na de melding van Nico's misstap en de reacties daarop het prachtige boek *'De wereld buiten je hoofd'* van de Amerikaanse filosoof Matthew B. Crawford las en op de volgende passage stuitte: *'Aandacht is wat het meest van onszelf is: in de normale gang van zaken bepalen wij zelf waaraan we aandacht willen besteden. En in een zeer reële zin bepaalt dit wat reëel is voor ons, wat feitelijk present is voor ons bewustzijn. Het inpalmen van onze aandacht is dan ook een bijzonder intieme kwestie.*
*Het is echter ook waar dat wij onze aandacht richten op een gedeelde wereld. Onze aandacht is niet simpelweg die van onszelf, aangezien de objecten van onze aandacht vaak ook voor anderen present zijn. Er bestaat zonder meer een moreel gebod om aandacht te schenken aan de gedeelde wereld en*

*'Een ruimte waarin individuele en gemeenschappelijke ontwikkeling mogelijk is door aandachtige democratie'*

*niet opgesloten te raken in ons eigen hoofd. Iris Murdoch schreef dat goede mensen 'bepaalde dingen over hun omgeving moeten weten; vooral het bestaan van andere mensen en hun claims'.*

En daar begonnen mijn vragen: wat is 'het gemeenschappelijke werk' ('de taak' zo je wilt) van de sangha? Het mogelijk maken van de aanwezigheid van de leraar, zodat de leerlingen kunnen groeien? Meer niet, een vorm van eenvoud? Of hebben de sangha-leden een bredere taak en verantwoordelijkheid? Kunnen we het zo organiseren dat er een gemeenschappelijke aandachtsruimte ontstaat waarin we elkaar en de leraren ondersteunen in het bewandelen van het spirituele pad?

Wat zijn de kwaliteiten en spelregels die in die gemeenschappelijke aandachtsruimte behulpzaam zijn? Hoe is de aandacht in de sangha georganiseerd buiten de zendo? Kom ik er alleen voor mezelf en mijn individuele relatie met de leraar of moet ik ook weten van het 'bestaan van andere mensen'? Een ruimte waar grensoverschrijdingen worden voorkomen door scherpte, alertheid en de moed om vragen te stellen? Een ruimte waarin individuele en gemeenschappelijke ontwikkeling mogelijk is door aandachtige democratie, het uitvoeren van praktische werkzaamheden, feedback geven aan elkaar en aan de leraren?

In vroeger tijden gaven de regels van het klooster invulling aan de gemeenschappelijke aandachtsruimte. Hoe moet dat in de tijd van nu? Want aandacht blijft een kostbaar goed, het vereist zorg.

---



# Een dansend penseel

## Doe maar precies wat de leraar zegt…

*Door Sonja Nijon*

In 2013 maakte ik kennis met sumi-e, ook wel zenschilderen genoemd. De Japanse term *'sumi'* betekent zwarte inkt, *'e'* betekent schilderen. Door zenmonniken werd sumi-e rond 1400 na Christus vanuit China geïntroduceerd in Japan. In sumi-e zijn een paar streken zwarte (of soms gekleurde) inkt op wit rijstpapier genoeg om de natuur weer te geven. Veel geschilderde onderwerpen zijn bamboe, orchidee, pruimenbloesem en chrysant. Zij vertegenwoordigen de 'ki' of de levensenergie van de vier seizoenen en de vier levensfasen van de mens.

**Vanuit het niets**

Hoewel ik vaker geschilderd heb met acrylverf, was sumi-e een volkomen nieuwe ervaring voor me. Het vergt een andere voorbereiding dan ik gewend was. Er worden geen schetsen gemaakt, alles moet in één keer geschilderd worden. Er kunnen geen correcties worden aangebracht, want die vallen meteen op als onnatuurlijke toevoegingen. Bamboe bijvoorbeeld wordt vanuit het niets gecreëerd, niet van de werkelijkheid nageschilderd. Je moet leren voelen waaruit hij bestaat: de stam, de takjes, de bladeren, ze zien bewegen in de wind, of ze zwaar zien hangen, nat van de regen. Je geest wordt hier vol van; meer dan dat, je geest wordt de bamboe. Dan pak je het penseel en laat je je hand op een natuurlijke manier bewegen, zonder inspanning. Er is geen gedachte aan techniek of resultaat, er is geen bewuste poging om een mooie schildering te maken.

**Bibberig**

De eerste keer dat ik een penseel vasthield tussen duim en middelvinger, werd ik geconfronteerd met grote onzekerheid. Want ik kon het niet sturen op de manier die ik gewend was. En in het neerzetten van de eerste streken op papier bleek al snel dat ik veel te veel actie toevoegde aan de kwast, te veel druk uitoefende, te veel vanuit mijn gedachten een bamboe wilde maken. Dit resulteerde in kromme stammen, bibberige blaadjes en vlekkerige takjes. Ik voelde ook angst, want ik wist niet wat te doen om het te verbeteren. De instructie van zenmonnik Beppe Mokuza Signoritti was: *´Doe precies wat de leraar zegt´*, en meteen borrelde er een flinke portie verzet op. *`Ja maar...',* gonsde het in m´n hoofd. En ik ging aan de slag op m´n eigen manier. Waarna de leraar naast me kwam staan en me kalm corrigeerde:

*`Too much creativity'.*

# ‘‘Ja maar’, gonsde het in mijn hoofd’

**Uren**
En toch ging ik door. De aandacht waarmee ik uren en uren hetzelfde bamboeblaadje moest oefenen bracht, naast pijn in mijn rug, ook rust en een gevoel van verbinding met alles om me heen met zich mee. Mijn medestudenten schilderden allen in stilte en telkens wanneer ik afgeleid werd door naar het werk van anderen te kijken, vervormde het bamboeblaadje tot een soort dikke sigaar of een vormloze inktvlek.




Voor en na het schilderen beoefenden we tweemaal 40 minuten zazen met ons gezicht naar de muur, met voor mij onbegrijpelijke rituelen en bellen. Maar de aandacht waarmee de twee zenmonniken die de workshop leidden, hun zazen deden, ons lesgaven en voor ons kookten, ontroerde en inspireerde me ook. Aan het einde van die eerste workshop maakten we samen met de leraar een eigen werk. En dat straalde zoveel rust, ruimte en levensenergie uit, dat ik sindsdien sumi-e beoefen. Thuis, maar ook in vele workshops daarna.

**Aandacht**
Iedere keer vergt sumi-e het met volle aandacht mengen van de inkt en het water, het klaarzetten van het papier en de penselen, het geduldig herhalen van dezelfde penseelstreek. Vaak merk ik pas achteraf wat er gemaakt is en komt het oordeel erbij. Mooi of niet? Maar eigenlijk is dat niet het criterium. Het proces van het schilderen zelf met de volle aandacht in het hier en nu is de hoofdactiviteit. Inmiddels, na jaren oefenen, ontstaat er soms ruimte om eigen creativiteit toe te voegen aan de instructie van de leraar. Hetgeen tot nog toe resulteerde in één enkel kunstwerk dat in mijn huiskamer mag hangen: een tak met pruimenbloesem.

---

# De voyeur

**Wat er op intieme wijze wordt overgedragen en met aandacht wordt waargenomen.**

*Door Els Ryokan*

Zachtjes, heel zachtjes streelt hij haar rug. Ze blijft doodstil zitten, wijst hem niet af. Haar ogen zijn geloken en lijken niets van de omgeving te zien. Vanuit mijn donkere hoekje kijk ik stilletjes toe, heel voorzichtig om vooral maar geen aanstoot te geven. Mijn hemel, hoe lang is het wel niet geleden dat ik zo jong was en me zo helemaal kon overgeven aan de stille nacht en de eerste toenaderingspogingen van een knappe, jonge man.
Ze zijn onwaarschijnlijk mooi, deze twee, zo verzonken in het allereerste liefdesspel. Hoe oud zouden ze zijn? Zij lijkt me nog heel jong: haar eerste vriendje, haar eerste ervaring met de liefde? Hij lijkt me al wel wat ouder, wat meer ervaren. Ach kijk nou eens: hij danst voor haar, laat haar in zijn dans zien hoe jong en viriel hij eigenlijk nog is. Zij kijkt toe en kijkt naar de capriolen vlak voor haar neus.

Om ons heen is het een drukte van jewelste. Overal dansen paartjes in het zachte licht van de volle maan. Overal om me heen hangen paartjes ontspannen in het maanlicht en laten zich zachtjes mee wiegen op de stroom van de beweging om hun heen. Ook ik ontspan me in dit zachte licht en geniet van dit grootse feest.

'Mijn' paartje heeft slechts oog voor elkaar, ze merken niets van alle drukte om hen heen, hebben geen oog voor de sprookjesachtig verlichte omgeving of voor alle andere paartjes. Ze gaan helemaal op in elkaar en in het wonder van de ontmoeting. Maar dan verschijnt er een jonge, stevig gebouwde Adonis in mijn blikveld. Zo eentje die zeker geen 'nee' als antwoord accepteert; een en al spier en viriliteit. Hij plaatst zich onomwonden tussen de jonge vrouw en haar dansende partner. Plotseling krijgt die de jonge opschepper in het oog en ik zie hem van kleur verschieten, hij loopt donkerrood aan. De woede vonkt van hem af en een ogenblik vraag ik me af of ik niet moet ingrijpen. Maar dat is niet nodig: de verliefde kan het echt wel zonder mijn hulp af, hij kan zijn eigen boontjes heel goed doppen. Dreigend gaat hij op de jonge indringer af. Ik hoor niets, maar zijn houding zegt genoeg: 'Opzouten jij. Zij is mijn vriendinnetje!'
Verbouwereerd gaat de jonge indringer een stukje achteruit. De ander volgt hem

dreigend en even later verdwijnen ze uit mijn blikveld. Zij blijft rustig hangen, kennelijk heeft ze geen enkele twijfel over de afloop van dit conflict. En inderdaad, even later komt haar vriend terug en streelt haar bemoedigend over haar schouder. 'Meid, ik zou maar ja zeggen als ik jou was. Volgens mij heb je aan hem een uitstekende partner!'

Het feest rondom me gaat zonder onderbrekingen voort. Steeds meer verliefde stelletjes vleien zich neer en de temperatuur stijgt voelbaar. Een enkel vrouwtje trekt zich discreet terug in de bosjes. Zo langzamerhand begin ik me een voyeur te voelen. Eigenlijk hoor ik helemaal niet thuis op dit feest. Het feit dat niemand zich iets van me aantrekt stelt me gerust, maar doet niets af aan het feit dat ik eigenlijk lig te kijken naar de intimiteit van anderen.

Ik kijk op mijn horloge. De nacht is al aardig verstreken en het wordt tijd om terug te gaan. De stroming begint sterker te worden en wordt duidelijk voelbaar. Als we nog even wachten komen we in de problemen op de terugweg naar het wateroppervlak. Voorzichtig tik ik mijn partner op zijn arm. Net als ik is hij geheel verdiept in de erotische scène die zich vlak voor onze ogen afspeelt. Ook hij kijkt op zijn duikhorloge en maakt dan het teken voor 'omhoog'. Ik controleer voor de zekerheid nog even mijn meters: ik heb nog ruim voldoende lucht in mijn duikfles. We kunnen op ons gemak de terugtocht ondernemen en onderweg nog even van al het moois onder water genieten.

Heel voorzichtig, om toch vooral geen enkel liefdespaar te storen, zwemmen mijn buddy en ik achteruit, kijken nog eenmaal over onze schouder en nemen afscheid van dit jaarlijks terugkerende feest. De inktvissen trekken zich van onze terugtocht niets aan en gaan rustig verder met hun jaarlijkse paringsritueel.

# Aandacht voor de sangha

## Wat betekent de sangha voor jou?

*Door Ine de Haas*

Denkend over een follow up voor de sangha naar aanleiding van 'een moeilijke dharmales', einde oktober 2015, merkte ik dat ik de sangha als een vanzelfsprekend en positief onderdeel van mijn leven ben gaan ervaren. En dat is weleens anders geweest!

Mijn entree in de Kraijenhoffstraat in 2000 was ronduit problematisch: het zitten vond ik heerlijk, en verder deed ik alle moeite om ongezien te komen en te vertrekken. Deze confrontatie met mijn eigen kijk op en gevoel over de sangha, bracht me ertoe me te verdiepen in wat een sangha is en wat het voor mij betekent.

**De historie in een notendop**
Historisch gezien bestond de sangha in de eeuwen na de Boeddha uit drie segmenten: De bos-yogi's leefden buiten de stad. Zij bleven thuisloos door van plek naar plek te trekken, en onderricht te geven in de steden. Later ontstonden de vihara's (monastiek), met vaste woonplaatsen, waar volgens sociale regels (later vastgelegd in de Vinaya) samengeleefd werd. De monniken leerden de sutta's uit het hoofd, en schreven ze later op. Tegelijkertijd ontwikkelde zich een derde segment: de huishouders. Mensen met een gezin en een baan, die een wereldlijk leven leidden en met hun financiële giften de kloosters ondersteunden. In ruil ontvingen ze onderricht.

Terwijl het boeddhisme zich eeuwenlang in verschillende culturen ontwikkelde, bleef de vorm gebaseerd op de economische en sociale omstandigheden van vroegere tijden. De monniken in het klooster waren de spirituele geleerden. De leken werkten en zorgden voor het gezin. Tegen betaling namen zij deel aan rituelen voor een beter (volgend) leven. De kloosters speelden heel lang een centrale rol in het beoefenen, bewaren en verspreiden van de dharma en daarmee in de boeddhistische gemeenschap (de maha sangha).
De leer ontwikkelde zich van; 'Zij die verlicht zijn hebben toegang tot de sangha', tot de leerstelling; 'Allen bezitten boeddhanatuur, dus allen hebben toegang tot de sangha'.

**De moderne tijd**
Nu kunnen leken zich diep en intens wijden aan beoefening en studie, zonder de vele gedragsregels van het klooster en zonder de geloften van het monastieke leven.
Na de komst van het boeddhisme naar het westen, zien we de opkomst van vele leken-sangha's, die voor de uitdaging staan een kader voor de beoefening aan te geven.

Zo legt Chogyam Rinpoche de nadruk op sociale verlichting, op het streven naar een verlichte samenleving. Daarmee wordt de sangha een vrijplaats om te beoefenen. Een sangha die de humanitaire ontwikkeling van haar leden nastreeft en daarmee de inbedding geeft om het spirituele pad te gaan en te volgen.
Met Bernie Glassman ontwikkelden zich vele sangha's die hun beoefening direct verbinden aan sociaal engagement.

**Waarde van de sangha**
Als we jukai ontvangen, nemen we toevlucht tot de drie juwelen, waaronder de sangha. Wat heeft de sangha ons te bieden, dat we dat doen?
De sangha is, volgens Stephen Batchelor, *het meest essentieel in het voortbestaan van het boeddhisme, in het doorgeven van de dharma.*

Genpo Roshi: *de Boeddha staat voor de eenheid, de dharma staat voor veelheid, en de sangha is het overstijgende begrip. Het omarmt zowel Boeddha als dharma, en staat voor harmonie tussen eenheid en veelheid.*

Bernie Glassman beschrijft de drie juwelen als respectievelijk *Not Knowing, Bearing Whitness* en *Compassionate and Healing action.*

Irène Kaigetsu Bakker ziet het ontstaan van een sangha door de verbinding met een spiritueel leraar; *een organische ontwikkeling die voor continuïteit zorgt.*

Maha Kassapa werd 'vader van de sangha' genoemd, omdat;
*'He had been praised by the Buddha as being equal to him in many respects and he shared with the Master seven of the thirty-two 'Marks of a Great Man'.*
*Maha Kassapa possessed to the highest degree the ten 'qualities that inspire confidence.' He was also a model of a disciplined and austere life devoted to meditation'.*
Het verhaal van Maha Kassapa geeft aan dat er heel wat wijsheid en deugden nodig zijn om de sangha te leiden. En dat is nu niet anders dan ten tijde van de Boeddha.

Wat de sangha ons te bieden heeft, is door Han de Wit prachtig omschreven in 'De Drie Juwelen':

*- Ondersteunend naar elkaar: als er geen sangha was, was er geen kader, waarin de dharma zou kunnen worden doorgegeven.*
*- In de sangha ontmoeten we elkaar als gelijken: we kennen ons eigen egocentrisme en mogen daarvoor uitkomen.*
*- We kunnen het lijden, dat we zien, delen. We hoeven niet te doen alsof.*
*- De sangha kan ons een spiegel voorhouden.*

**Aandacht**
De sangha zijn wij allemaal, dus aandacht voor elkaar is belangrijk.
Hoe die aandacht eruitziet is per persoon en per situatie verschillend.
De sangha in de jukai ceremonie wordt omschreven als: de gehandhaafde drie juwelen.
De sangha maakt door te bestaan de andere twee juwelen mogelijk.
Dat betekent aandacht voor het voortbestaan van de sangha!
Aandacht voor de sangha is nu onderdeel van mijn persoonlijke beoefening geworden.

**Wat vraagt dat van mij?**
Het vraagt van me dat ik oprecht kan en durf te kijken naar de ander als naar mezelf. Dat ik me gedraag vanuit mededogen en met andere omga zonder (voor)oordeel.  Dat ik elke keer met 'nieuwe ogen' kijk.
De sangha is een verzameling mensen die uiteenlopen van 'mensen die ik mag' tot 'mensen die ik helemaal niet mag'. Hoe daarmee om te gaan, in de zendo, in het theehuis en daarbuiten, dat is mijn beoefening.
Dat is heel wat! Misschien probeerde ik daarom zo lang ongezien te komen en te vertrekken!



# AANDACHT

*Annelies* Kandel

Focus, **geen** focus; Concentratie, **geen concentratie**; OPMERKZAAMHEID; *tong*; **waarnemen**; hier - nu; oog; ruimte; Bewustzijn; binnen – buiten; egoloos; **neus**; ZELFloos; **horen**; *stil-zijn*; "KijK, KijK"; adem; geest;

LEVEN



Aandacht hoort in alles het lied, waarvan de melodie gevormd wordt door zowel de harmonische klanken als door de dissonanten. (Temmen van de os.)

# Mijn bureau van 'meerpuntige aandacht'

**Een lichtend voorbeeld met een brandend zwaard….**

*Door Ellen Neve*

Ik heb weleens gehoord van een zenmeester die aan het einde van de dag zijn bureau altijd leeg achterlaat. De exacte details weet ik niet, maar ik stel me voor dat er een lamp, een pennenbakje, of het toetsenbord van een computer op het bureau staat. Maagdelijk schoon uiteraard, met hooguit een potlood om in boeken een belangrijke alinea te kunnen onderstrepen. Na gedane arbeid, elke dag beginnend en eindigend op dezelfde tijd, worden de boeken in de kast teruggezet, de papieren in mapjes in de lades gelegd. Het potlood ligt kaarsrecht. Nog even een goedkeurende blik en dan gaat als laatste de lamp uit. Hij of zij is een lichtend voorbeeld voor mij. De aandacht die deze zenmeester daaraan besteedt, ELKE DAG. Ik wil ook zo'n bureau.

In het boek dat op dit moment boven op alle andere boeken ligt: *'Alle dagen zen'* van Charlotte Joko Beck, staat een fantastische definitie van aandacht, die wordt ingeleid door een verhaal over het opstoken van een kolenkachel, een mooie metafoor. Het gaat over een vuur brandend houden, niet te hard, niet te zacht, maar smeulend heet.

Ik lees dat de zendo geen plek is voor gelukzaligheid en ontspanning, maar een 'stookplaats voor het verbranden van onze egoïstische misvattingen'. Welk gereedschap moeten we daarvoor gebruiken? Slechts een ding. We kennen het allemaal, maar we hanteren het toch maar zelden. Dat is aandacht. Aandacht is het snijdende, brandende zwaard en onze beoefening is niets anders dan dat zwaard te gebruiken, zoveel als we kunnen. Geen van ons doet dat graag, maar als we het doen - al is het maar een paar minuten - wordt er telkens wat weggesneden en verbrand. De hele beoefening is erop gericht ons vermogen te vergroten om aandachtig te zijn, niet alleen tijdens zazen, maar in ieder ogenblik van ons leven.

Ieder ogenblik van ons leven. Ik kijk even naar mijn bureau en slaak een diepe zucht. Nee, dit bureau is geen toonbeeld van aandacht. Want mijn bureau is volgebouwd; stapels papier met zenteksten, geplukt als bloemen uit de tuin van het internet, bundels vol gedichten om telkens, als ik eraan denk, de nieuwe dag mooi te kunnen beginnen, open gescheurde grote enveloppen met rapportages over onze pleegkinderen. 'Elle' woonmagazine waarin ik in een verloren ogenblik kijkend naar een geweldige




foto kan wegdromen (dat is het tegenovergestelde van aandacht). Een kortstondige beleving van een echt zenhuis. Daar is alles keurig opgeborgen, alles stofvrij, strak en 'natuurlijk' ingericht, met een heuse bamboebinnentuin…

Mijn bureau toont wel sporen van pogingen die ik gedaan heb om enige orde aan te brengen, er liggen tenslotte ook gevulde plastic mapjes, die nog in een ordner gedaan moeten worden. Maar deze gaan glijden als er weer wat bovenop gelegd wordt, ongelofelijk irritant, en dan is de stapel toch weer schots en scheef. Ook vind ik resten van etenswaren; chocolade, kruimels van chips, een afgebroken hoekje van een lekker koekje… verder een verdwaalde paperclip, een omgevallen flesje nagellak, een stukje verfrommeld plakband. Ik kijk onder mijn bureau, de prullenbak puilt uit. Ik kan nog net mijn A4-formaat dagboek neerleggen, met daarop een potlood, kaarsrecht, dat dan weer wel. Dit bureau weerspiegelt wie ik ben. Een chaotische vrouw met belangstelling voor van alles en nog wat, met vooral een 'meerpuntige aandacht'.

Hoe deze jungle steeds ontstaat is mij een raadsel. Ik vermoed ook dat dit bureau een weerspiegeling van de chaos in mijn geest is. Als dat zo is heb ik nog een lange lange weg te gaan. Zucht…. ik ga zo eerst maar eens in deze puinhoop dat 'snijdende brandende zwaard van aandacht' zoeken. Het is waarschijnlijk achter die stapels met zenboeken gevallen.

---

## AANDACHT IN DE BOEKEN EN NIEUWE AANWINSTEN IN DE BIBLIOTHEEK




**Als dan toch, Garmt van Soest, 2015.**

Via de zoekterm 'aandacht':
-Leven in aandacht, commentaar op het Satipatthana-Soetra, door Thich Nhat Hanh
-Vrede aanraken, de kunst om in aandacht te leven, door Thich Nhat Hanh
- Wegen naar helende aandacht, Zazen en beschouwing: het onderricht van Hugo Enomiya Lassalle nader uitgewerkt door Elisabeth Dinnisse.
- Niets bijzonders, Zen in het dagelijks leven, door Charlotte Joko Beck.

- Licht op Taoïsme, door J. Cooper en J.C.Cooper
- The Art of Power, door Thich Nhat Hanh
- Mahabharata, door Krishna Dvaipayana Vyasa,
- Koan, door Shunyata
- Als dan toch, door Garmt van Soest
- Winnie-the-Pooh on Management, In which a Very Important Bear and his friends are introduced to a Very Important Subject, door Roger E. Allen
- The Record of Linji, door Thomas Yuho Kirchner
- Seeds for a Boundless Life, Zen Teachings from the Heart, door Zenkei Blanche Hartman
- Zitten, de praktijk van Zen, door Nico Tydeman
- Crowded by Beauty, The Life and Zen of Poet Philip Whalen, door David Schneider
- After Buddhism, Rethinking the Dharma for a Secular Age, door Stephen Batchelor
- Living with the Devil, door Stephen Batchelor
- Buddhism without Beliefs, door Stephen Batchelor
- After Life, door Hirokazu Kore-Eda, DVD
- De heilige blik, het derde perspectief, door Hans Knibbe
- Wu wei de wijsheid van Lao Tze's Tao Teh King, door Henri Borel
- Het is wat het is, door Jalal-al-din Rumi
- Tau te tjing, door Lau-Tse
- Dakini Teachings, door Lady Tsogyal
- De historische Boeddha, leven en leer van Gotama, door Hans Wolfgang Schumann
- The Essential Tao, door Thomas F. Cleary
- Het geloof in de twijfel, glimpen van boeddhistische verwondering, door Stephen Batchelor
- The Art of War/The Book Of Lord Shang, door Sun-tzu
- Right Living in Modern Society, door P. Krishna
- De tao van fysica, door Fritjof Capra

http://www.librarything.nl/profile/ZenCentrumAmsterdam

# *Simone Weil over aandacht*

**In het boeddhisme is aandacht de allerbelangrijkste praktijk. Maar hierover laat Nico liever een niet-boeddhist aan het woord. Een zeer mooi essay over aandacht is geschreven door Simone Weil.**

*Door Nico Tydeman*

Simone Weil (1909 -1943) was een zeer scherpzinnig filosofe met een waanzinnig grote liefde voor de armen en onderdrukten. Ondanks haar zwakke gezondheid – zij had voortdurend last van aanvallen van migraine – ging zij werken in de autofabrieken van Renault of op het platteland met de druivenplukkers, om aan den lijve te ondervinden wat het is om zware arbeid te verrichten tegen een karig loon. Haar solidariteit was grenzeloos, of zoals sommigen beweren, pathologisch. Tijdens een bezoek aan Italië had zij in Assisi een diepe religieuze ervaring: 'Daar, terwijl ik alleen was in de kleine, 12e-eeuwse Romaanse kapel van Santa Maria degli Angeli, wonder van zuiverheid waar Fransciscus zo vaak had gebeden, was er iets dat sterker was dan ikzelf, dat me voor het eerst van mijn leven dwong om op de knieën te gaan.'

Zij wordt lerares aan een middelbare school in de arme industriestad Saint Quentin, in Noord Frankrijk. Maar de hoofdpijn zal haar het lesgeven spoedig onmogelijk maken. Wanneer ze eens vlak voor Pasen enkele dagen naar het klooster van Solesmes gaat, concentreert zij zich, geteisterd door ernstige hoofdpijnen op het gregoriaans en ondergaat ze als in een trance de zuiverheid van de melodieën. 'Tijdens die missen is de gedachte aan het lijden van Christus eens en voorgoed in mij binnengedrongen.'

*De waarneming van de realiteit verlost me…*

De oorlog doet haar vluchten, eerst naar Casablanca en van daaruit naar New York. Omdat zij toch weer wil terugkeren naar Frankrijk om deel te nemen aan het verzet, vliegt zij naar Londen. 'De gedachte aan ongeluk of gevaren waaraan ik geen deel heb, vervult me met een mengeling van verschrikking, medelijden, schaamte en wroeging die me elke geestelijke vrijheid ontneemt; de werkelijke waarneming van de realiteit verlost me van dit alles.' Uiteindelijk krijgt ze geen verlof om naar het oorlogsgebied te gaan. In april 1943 wordt zij ziek: tuberculose. Haar gestel is, mede door verwaarlozing en ondervoeding, zo verzwakt dat ze op 24 augustus 1943 in het sanatorium van Ashfort (Kent) overlijdt.

**Aandacht**

Weil heeft veel geschreven. Elke dag zat zij bij wijze van discipline aan haar tafel om tenminste één uur lang te schrijven. Haar spiritueel testament is *Wachten op God*, met brieven en beschouwingen over christelijke mystiek, de Griekse fi-

losofie, de Egyptisch en Indische godsdiensten. Zij schrijft over liefde en toewijding, over lijden en levensvreugde, over schoonheid en eeuwigheid, over geduld en… zuivere aandacht. Haar opstel met de titel *Overwegingen* over de goede manier van studeren bij het onderwijs is een loflied op het leren van aandacht. Ik geef een samenvatting in haar eigen woorden.

‘Hoewel men dat tegenwoordig niet schijnt te weten, is het vormen van het vermogen tot aandacht het ware en bijna uitsluitende doel van alle studie. Alle vakken dienen gewaardeerd te worden, want dit doet de aandacht groeien. Wiskunde bijvoorbeeld is allereerst beoefening van aandacht. Het vinden van een oplossing voor een wiskundig probleem is van minder belang. Wie met werkelijke aandacht probeert een wiskundesom op te lossen en na een uur nog geen stap gevorderd is, heeft toch iedere minuut vorderingen gemaakt op een veel mysterieuzer gebied. Zonder dat hij het voelt of weet, heeft deze kennelijk vruchteloze poging meer licht in zijn ziel gebracht […] Zelfs wanneer de inspanningen van de aandacht jarenlang zonder resultaat zouden blijven, dan nog zal de ziel ongetwijfeld eenmaal vervuld raken van een licht dat volkomen evenredig is aan de inspanningen die men zich getroost heeft. Iedere poging voegt een beetje goud toe aan een schat die niemand ter wereld u kan ontnemen. Vandaar: studeren zonder het geringste verlangen naar goede cijfers of slagen voor een examen.’

*Wiskunde is beoefening van aandacht… het vinden van een oplossing is van minder belang.*

‘Aandacht moet men niet verwarren met een zekere inspanning van de spieren. Dat geeft alleen maar vermoeidheid en dat is een nutteloze zaak. Voor de wil is geen plaats bij de studie. Want het denken kan alleen geleid worden door verlangen. Een voorwaarde voor dit verlangen zijn vreugde en welbehagen. Het intellect groeit en draagt slechts vrucht in de vreugde.’
‘Aandacht is moeilijker dan fysieke inspanning. Iets in onze ziel biedt sterker weerstand aan de echte aandacht dan het vlees zich verzet tegen de vermoeienis. Die bron van weerstand ligt veel dichter bij het kwaad dan bij het vlees. Daarom wordt iets van het kwaad in ons vernietigd, telkens wanneer wij tot werkelijke aandacht in staat zijn. Wie met deze intentie een kwartier lang aandachtig kan zijn, heeft vele goede werken verricht.’



**Simone Weil, begin jaren ‘40 in Marseille**

Aandacht bestaat in het opschorten van het denken, het beschikbaar laten zijn van het denken, leeg en open voor de dingen. Het denken moet leeg zijn, in afwachting, niets zoekend, maar gereed om het voorwerp dat erin zal doordringen in zijn volle waarheid te ontvangen.' 'Alle fouten bij vertalingen of bij het maken van wiskundesommen, alle stijlfouten en alle gebrekkige uiteenzettingen in opstellen, zijn te wijten aan de haast waarmee het denken zich op het gegevene heeft geworpen; zodoende werd het te vroeg vol en kon het zich niet meer openstellen voor de waarheid. De oorzaak is altijd dat men zelf werkzaam heeft willen zijn, zelf heeft willen zoeken. De kostbare waarheden moet men niet zoeken, ze moeten worden afgewacht.'

*Lijden geeft aanleiding tot aandacht.*

'Niet alleen de liefde tot God heeft als kern de aandacht. De naastenliefde, waarvan wij weten dat zij één is met de liefde tot God, heeft dezelfde dragende grond. De ongelukkigen hebben in deze wereld aan niets zozeer behoefte dan aan mensen die aandacht voor hen kunnen opbrengen.

Het vermogen aandacht te schenken aan ongelukkigen is iets zeer zeldzaams. Het is bijna een wonder. In de oudste legende van de graal wordt verteld dat de graal, een wonderbare steen die door het vermogen van de gewijde hostie elke honger kan stillen, zal toebehoren aan degene die als eerste aan de bewaker van de steen – een bijna geheel verlamde en hevige pijnen lijdende koning – de vraag zal stellen: 'waaraan lijdt u.' Die aandacht is er allereerst een waarin de ziel zich van elke inhoud ontdoet om het wezen dat zij aanziet zoals dit in zijn eigen waarheid verschijnt, in zich op te nemen. Alleen wie aandachtig kan zijn, is daartoe in staat.'

In boeddhistische zin was Simone Weil ongetwijfeld een groot bodhisattva. Zij wist wat het betekent om te lijden en zij kende het lijden van anderen. Lijden geeft aanleiding tot aandacht.

Het essay over aandacht is te vinden in Simone Weil, Wachten op God, onder de titel 'Overwegingen over de goede manier van studeren bij het onderwijs', Erven J. Bijleveld, 1997, p. 71 - p.79

# Het Efemeer project – alledaagse aandacht

**Een beetje zenner weet hoe moeilijk het vaak is om aandachtig te zijn. Suzanne Oudshoorn legt uit hoe Japans keramiek daarbij een handje kan helpen.**

*Door Suzanne Oudshoorn*



Efemeer, 儚 'hakanai' in het Japans, betekent 'vergankelijk' of 'kortstondig', zoals bijvoorbeeld de bloeiduur van bloesems. We vinden het doorgaans niet bijzonder moeilijk om onze aandacht op deze momenten van korte duur en grote schoonheid te richten. Door hun aard worden we daar als het ware in geleid, of misschien wel toe verleid; het eeuwige doch veranderlijke zo dicht aan de oppervlakte.

In alledaagse en terugkerende momenten zoals ons ontbijt, lunch en avondeten vraagt aandacht doorgaans wat meer inspanning. Dat fenomeen zou ik graag willen bekijken in het licht van het Efemeer project, een project dat mensen kennis laat maken met de kwaliteiten van Japans keramiek.

Japan heeft een rijke keramische traditie die zich van provincie tot provincie verschillend manifesteert en een herleving heeft ondergaan aan het begin van de twintigste eeuw door de 'Mingei' beweging.

Het boek *The Unknown Craftsman: An Insight Into Japanese Beauty*, geschreven door één van de grondleggers, Souetsu Yanagi, is ter introductie zeer de moeite waard om te lezen.

*Net als de aarde zelf draagt het schaaltje wat ons fysiek voedt…*

In Japanse huishoudens tref je dan ook vaak een kast aan met allerlei soorten doorgaans handgemaakte aardewerken of porseleinen kopjes en schaaltjes. Een maaltijd wordt immers over het algemeen op vijf tot negen verschillende schaaltjes geserveerd. Toen ik in Japan woonde heeft het mij persoonlijk enorm geraakt hoe deze door mensenhanden vervaardigde gebruiksvoorwerpen inwerken op de eetbeleving. Net als de aarde zelf dragen ze dat wat ons fysiek voedt: ons eten. En als de keramiek werkelijk haar rol vervult zou je zelfs kunnen zeggen dat ze ons eten niet draagt maar optilt, door vorm, kleur, materiaal en de manier waarop de maker als het ware een stap terug heeft gezet en op de achtergrond blijft. Dit laatste onderscheidt volgens Yanagi een ambachtsman van een kunstenaar en





儚: **'Hakanai': 'vergankelijk' of 'kortstondig'. Dit karakter is opgebouwd uit het karakter voor 'mens' links en 'droom' rechts.**

het is hierdoor dat werkelijke schoonheid in het alledaagse kan ontstaan.
Het bestuderen van deze prachtige voorwerpen en hun wonderlijke werking en rijke geschiedenis is uitermate interessant, maar om keramiek werkelijk te begrijpen is het uiteindelijk het allerbelangrijkste om het te gebruiken. Dit is het basisgegeven van het Efemeer project, dat voortkomt uit mijn persoonlijke droom om mensen de mogelijkheid te bieden Japans keramiek te ervaren door het laagdrempelig uit mijn verzameling te komen lenen en te gebruiken.

Eén van de meest ontspannende krachten die te ervaren is in Japan; is de kracht van aandacht en van alle inspanning die daarmee gemoeid is. Een prachtige tegenstelling die wij wellicht van het kussen wel herkennen. De rol van Japans keramiek, zoals ik die beleef, is dat het je begeleidt in die inspanning, de inspanning van aandacht. Het vereist namelijk geen grote culinaire inspanningen om iets heel bijzonders op tafel te zetten wanneer je Japans keramiek gebruikt. Een paar schijfjes appel, kaneel en wat havermout is genoeg: dat wat je simpelweg al in huis hebt liggen, alleen dan opgetild.

Mocht u meer willen weten over dit project dan nodig ik u uit om een kijkje te nemen op www.efemeer.com

---

# AANDACHT

## Oefening in Lectio en Audio divina …

*Door Marrie van der Leden*

In onze bieb staan nogal wat boeken over aandacht. Ik vraag me af of je, als je een willekeurig boek uit de biebkast zou trekken, je er niet iets over aandacht, aandachtig zijn, aandacht hebben voor, zou vinden. Als proef op de som zoek ik in het boek *Zwervend met Zhuang Zi, wegwijs in de taoïstische filosofie* van René Ransdorp naar dit begrip en vind daarin het een en ander, al wordt het woord 'aandacht' niet gebruikt.

Bijvoorbeeld: in de *Zhuangzi* hoofdstuk IV staat een gesprek tussen Confucius (Zhuangzi voert Confucius op om hem zijn eigen ideeën te laten uitspreken) en zijn leerling Yan Hui beschreven;

*Yan Hui vraagt om raad en Confucius antwoordt: 'Beoefen het vasten',*
*Yan Hui: 'Ik ben van huis uit arm en heb al maanden geen wijn meer gedronken of vlees gegeten. Kan dat als vasten worden aangerekend?'*
*Confucius: 'Dat is het vasten ter voorbereding van de offerdiensten en niet het vasten van het hart'.*
*Yan Hui: 'Mag ik u vragen wat het vasten van het hart is?'*
*Confucius: 'Verzamel je zinnen. Luister niet met je oren maar met je hart. Luister niet met je hart maar met je geest. Het oor blijft steken in het horen, het hart in het overeenstemmen, maar de geest is leeg en ontvankelijk voor de dingen'.*
En: *In de Laozi is er sprake van het spontane weten van wat genoeg en werkelijk waardevol is, het is een weten dat, hoewel geworteld in de menselijke natuur, telkens weer hervonden dient te worden. Een permanente oefening in zelfkennis is hiertoe de geëigende weg. Voortdurende oefening in zelfoverwinning. Beide maken deel uit van 'cultivering van het innerlijk'.*
*Wie anderen kent is knap.*
*Wie zichzelf kent, is wij. Wie anderen overwint, heeft macht.*
*Wie zichzelf overwint, is sterk.*
*Je kunt dit lezen als een vorm van 'voortdurend aandachtig zijn'.*

**INSPIRATIE**

Zelf gebruik ik, als inspiratie voor het aandachtig kunnen zijn, regelmatig Nico Tydeman's boeken, bijvoorbeeld *Zitten, de praktijk van zen.* Zijn aansporingen tot aandacht werken altijd. En er zijn vele andere boeken die me inspireren. Wel vragen ze om aandachtig, een beetje traag lezen; om aantekeningen maken, en om de bestudering van gerelateerde boeken en auteurs.

Er zijn nogal wat soorten aandacht, maar bij de dharmalessen en bij het lezen van boeken met oude boeddhistische teksten is er, als 'zennie', sprake van een speciale aandacht. Die zet je niet bewust in, maar ontstaat vanzelf als het onderwerp jou en de sangha aangaat. Wij hebben de mogelijkheid Nico te ontmoeten en naar zijn dharmalessen en studielessen te luisteren. En dat luisteren heeft, wat mij betreft, die speciale kwaliteit, het is luisteren met 'open' aandacht: het is ook een beleving van het levend houden van de dharma.

**PODCASTS**

Wij hebben gelukkig Nico Tydeman voor real-life-inspiratie, maar wat als je in Zuid-Limburg woont of op Terschelling?
Of om andere redenen niet aanwezig kunt zijn bij de bijeenkomsten?

Dan is er op het wereldwijde web een grote schat aan podcasts met dharmalessen en studielessen over boeddhisme van verschillende, veelal Amerikaanse en Engelse leraren en leraressen, die we naar wens kunnen beluisteren of downloaden. Ik beluister ze met aandacht tijdens wandelingen in bossen, door duinen, of langs het strand. Die combinatie, het lopen door een mooie rustige omgeving met via de iPod een dharmales, werkt voor mij heel goed, ook al omdat ik het nodig heb om veel te bewegen.

Zo luisterde ik wandelend naar meerdere series lessen over Dogen door Norman Fisher, zenleraar en dichter, stichter van The Everyday Zen Foundation, en series van Stephan Batchelor die (vrijwel) jaarlijks een sesshin leidt in Upaya Zen Center, het zencentrum gesticht door Joan Halifax Roshi. Het zijn opnames van live-dharmalessen, met Q & A tussendoor.

In de iTunes Store alleen al is een enorm aanbod van gratis te downloaden podcasts over boeddhisme o.a. van: Upaya Zen Centre, Thich Nhat Hanh, Audio Dharma, Dharma Punx, Gil Fronsdal (van wie op audiodharma.org een serie audio-lessen staat over de Satipatthana Sutra uit de Majjhima Nikaya), Pema Chodron en nog vele andere boeddhistische leraren en centra. En op het net zijn van deze en andere leraren hun eigen websites te vinden met daarop ook veel van hun dharmalessen, in tekst of audio.

# HAIKU HOEKJE

*Door Harry Stein*

## Aandacht

*Leer over dennen van de den, en over bamboe van de bamboe* adviseert Basho zijn leerlingen. En hij demonstreert wat de den hemzelf heeft geleerd:

Koelte… / de klare lijnen / van de wilde den. (Basho)

Maar hoe kan de den ons iets over dennen leren? Door aandacht, is Basho's antwoord.
*Je moet in de eerste plaats je gedachten concentreren op een ding. Wanneer je geest volkomen aandachtig is en de ruimte tussen jezelf en het ding is verdwenen, kan je de wezenlijke aard van het ding zien. Druk die dan meteen uit! Als je er over gaat zitten nadenken vervaagt het weer.*
Als de beschouwer zich helemaal open stelt, krijgen de dingen de kans om op hun eigen wijze in zijn binnenste te resoneren:
*Als we rustig kijken, ontdekken we dat alle dingen hun vervulling hebben. Elke vorm van bestaan – planten, stenen of gebruiksvoorwerpen – heeft zijn eigen gevoelens, vergelijkbaar met die van mensen.*
Wat moeten we ons daar bij voorstellen: planten en gebruiksvoorwerpen met hun eigen gevoelens? Niet, denk ik, het soort van personificatie die je wel in prentenboeken tegen komt: 'moeizaam zwoegde het dappere locomotiefje tegen de heuvel op'; of de overdracht van gevoelens waardoor de verliefde dichteres de hele wereld ziet smachten:

Zijn niet de rozen rood van liefdelust?
En trillen niet, gebaad in maneglansen,
De hoge popels, die het meer omkransen,
Wanneer de wind hun smachtend lover kust? (Héléne Swarth)

De haikudichter wil niet de eigen gevoelens op de dingen overdragen, maar probeert door stil en receptief te worden de emotionele geladenheid of de 'feel' van de dingen in zichzelf te bespeuren:

Borden en schalen / vervagend in de schemering / …de avondkoelte. (Basho)

Of, met een heel ander affect dan dat van de vieze vaat die stil is achter gebleven in de late zomeravond:

De koelte van de meloenen / bevlekt met modder / in de ochtenddauw.

(Basho)

Maar de aandachtige beschouwing waarin zich het leven van de dingen toont, is geen manier om ze ons toe te eigenen. De ongrijpbare veranderlijkheid van de wereld laat zich wel ervaren maar is niet door ons te fixeren:
*De grondslag van kunst is de verandering in het universum. Dingen veranderen en omdat we de tijd geen halt toe kunnen roepen, gaat dat ongehinderd voort. Kersenbloesems dwarrelen, bladeren vallen, en de wind jaagt ze over de grond voort. Wat in zulke dingen ligt, kunnen we met onze ogen en oren niet tot stilstand brengen. Als we ze in onze greep zouden krijgen, zouden we merken dat al het leven erin spoorloos was verdwenen.*

Door aandachtig te zijn geeft de dichter zich over aan de onbeheersbaarheid van de dingen. Dat heeft een tegenhanger in het proces van het dichten zelf. De goede dichter maakt geen gedicht, maar wordt een gedicht. Op het moment van onverdeelde aandacht vallen dichter, object en gedicht samen:
*Er zijn twee manieren om een haiku te componeren: worden en maken. Als een dichter die altijd volhardend zijn doel heeft nagestreefd zich richt op iets buiten hem, wordt de kleur van zijn geest vanzelf een gedicht. Bij een minder volhardend type blijft alles van binnen even prozaïsch; dus maakt hij het gedicht door een doelbewuste wilsinspanning.*
Na volhardende inspanning is de goede dichter in staat om op het moment zelf alles spontaan te laten gebeuren.

Bij de witte chrysant / twijfelt de schaar / een moment (Buson)

Getroffen door het heldere wit van de bloem is het de schaar die even twijfelt. Niet Buson. Voor hem is in het spanningsveld tussen schaar en bloem geen plaats meer.

# De Sangha

**Naam: Alfred Marseille**

**Zenpraktijk sinds:** twee jaar.

**Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?**
Bij het schrijven van een afstudeerscriptie over religie naar aanleiding van Martin Buber en Dogen heb ik me, 25 jaar geleden, een tijdje uitgebreid met zen bezig gehouden. Ik was in die tijd betoverd door Buber, terwijl Dogen de exotische vrije geest was die alles glashelder maakte door het om te draaien en binnenstebuiten te keren.
In de jaren daarvoor volgde ik wel wekelijks een meditatieklasje (bij Robert Hartzema), maar heb toen en ook daarna nooit aan zen gedaan.

Vanwege een boekpresentatie van Mark Schalken kwam ik in 2013 toevallig in het Zen Centrum Amsterdam terecht en voelde me er op een verrassende manier thuis. Dit vormde de aanleiding om een introductiecursus bij Lida Kerssies te gaan doen. Begin 2014 zat ik een tijdje in San Francisco, ging toen regelmatig naar het San Francisco Zen Center en werd daar erg enthousiast over zen.
Hierdoor blijf ik nu naar het zencentrum in Amsterdam komen, niet in de laatste plaats vanwege de dharma lessen van Nico.

**Waarmee vermaak je je op het kussen?**
Ik probeer rechtop te zitten, wat niet meevalt, en er komt van alles langs. Soms zijn het ook dingen die Nico zegt die iets in gang zetten. Zoals bij de winter sesshin het woord ‘geboorte’. Opeens was daar het verpletterende inzicht: voor dat ik geboren werd was mijn moeder zwanger van mij. Hoe was dat? Mijn aanstaande ouders woonden dat jaar in bij mijn opa in Den Haag. Mijn opa was een strenge en enigszins verontrustende man die ik opeens kon voelen als een fysieke aanwezigheid in mijn lijf, ergens bovenin mijn rug. Nog weken heb ik last gehad van die man.

**Waar spoort zen je toe aan?**
Ik zou het werkelijk niet weten, maar misschien moet ik de vraag omdraaien. Wat spoort me aan tot zen? Beide vragen hebben hetzelfde antwoord denk ik. Maar welk?

# Kappatsupatchi



**Wat leidt je af van je zenbeoefening?**
Want het moet elke dag?

**Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?**
Dogen gebruikt ergens het woord kappatsupatchi om iets uit te leggen over manifestatie. Aan de klank kun je horen wat het betekent, en het werd in die tijd gebruikt als beschrijving voor het spartelen van een net gevangen vis. Met die vis loopt het natuurlijk niet goed af. Kappatsupatchi dus, mijn favoriete zenwoord.

**Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?**
Dezelfde valkuil als bij alles geloof ik, dat ik het zelf het beste weet.

## Wake-up call
# Pastinaak - Peer soep en de zin van het leven

*door Marianka Schep*

We moeten ons niet afvragen wat de zin van het leven is, zegt Viktor Frankl.
Maar laat het tot ons doordringen:

WAT HET LEVEN VAN ONS VRAAGT, VANDAAG.

Het vraagt elke dag, elk uur, actie van mij. Wakker zijn. Wat wordt er van mij gevraagd, nu, en daarop reageren. Dat geeft zin, zegt hij.
Ik hoop niet dat dit te abstract klinkt. Frankl's boek *De zin van het bestaan* ben ik aan het lezen. Frankl was een Weense psychiater en gevangene in verschillende concentratiekampen. Hem werd gevraagd zijn medegevangenen van suïcide te weerhouden (wat onvoorstelbaar wreed lijkt in die omstandigheden). Dat deed hij, door te vertellen wat hemzelf in leven hield: het doel te hebben om aan het einde van de dag nog in leven te zijn. Nietzsche schijnt gezegd te hebben: 'wie een waarom in zijn leven heeft, kan het hoe van de omstandigheden doorstaan…'.

Wat vraagt het leven in het concentratiekamp? Uit de buurt blijven van bepaalde kapo's, achter in de rij staan zodat je wat dikkere soep kreeg die onder in de pan zat en juist weer vooraan staan bij het kiezen van de scheppen en beitels zodat je niet de botste had.

Ik ben hiervan diep onder de indruk en vraag mij af: 'is dit nu anders dan hoe ik leef?' Míjn doel is het aan mij gegeven leven te leven. Klinkt veel passiever, toch? Een extreem geval; hoe leef je de dood van je verongelukte man? Ik kan niet zeggen dat ik daar actief mee aan de gang gegaan ben. Ik wás in de rouw, en dat was niet eens erg. Het feit op zich was erg, maar het gevolg eigenlijk niet. Het was een staat van zijn, zoals je in verwachting bent of zoals een hondje loops is. Ik moest wel elke dag opstaan en deed van alles, een kastje schoonmaken, wassen, gewoon om te zorgen dat mijn dagelijkse leven op orde bleef totdat ik weer uit de onderwereld (zoals ik die staat ook wel noemde) zou terugkeren. Dat was niet eens bewust.

Maar zoals Viktor Frankl het zegt is het veel a c t i e v e r.
Wat VRAAGT vandáag van mij:
Dit stukje moet af zijn vandaag; brommer heeft lekke band; stem- en zangles afspraak om elf uur. En Feldenkrais sessie plus groepsles vanaf vijf uur en les voorbereiden voor woensdagochtend.
Nu, vandaag dus: Ik wil verder lezen in dat Frankl boek. Ik mag tot tien uur lezen dan even ontbijt: koffie en cracker tot half elf. Vanwege lekke band dertig minuten lopen naar stem/zangles. Daarna terug naar huis en brommer met lekke band duwen naar

## Recept

PASTINAAK-PEER SOEP (4 personen)
1 middelgrote ui, gesnipperd
2 el zonnebloemolie
300 gram pastinaak in stukken
1 handpeer geschild en in stukken
650 ml groentebouillon
1 el mosterd
peper en zout
50 ml crème fraîche.

- Fruit de ui 2 minuten in de hete olie
- Bak pastinaak een paar minuten mee
- Voeg hete bouillon en peer toe en kook 15 minuten
- Pureer de soep met een staafmixer
- Voeg mosterd, peper en zout naar smaak toe
- Roer goed door
- Meng vlak voor het opdienen de crème fraîche erdoor

reparateur (twee SCHATTEN van mannen in de buurt; echte schatten). Ondertussen is het twee uur. Moet wel wat eten. Soepje, er was nog broccoli van gisteren over, wat water en blauwe kaas erbij en pureren: lekker soepje. Om drie uur bellen de SCHATTEN dat de brommer klaar is. Ben ondertussen begonnen aan dit stukje.
Zo dus. Kijk naar wat het leven van jou vraagt vandaag.
Het vraagt van ons allemaal iets anders. Daarop antwoorden maakt Zin.

En wat voor soepje past hier nu bij? Niet die broccoli-blauwe kaas soep. De harde stronk kreeg ik niet fijn genoeg, dan heb je zo'n hapje hooi in je mond… dus die niet, maar wat dan…? Pastinaak-peer soep is wel een bijzonder soepje. Het recept is van het Samaya Instituut in Werkhoven.

# Mededelingen

**Mededelingen**

**Vrij zitten**
**Iedere ochtend en op vrijdagavond kan er op eigen gelegenheid gemediteerd worden.**

- **Maandag t/m zaterdag: 8.00 – 9.00 uur,**
- **Zondag: 8.30 – 9.30 uur,**
- **Vrijdagavond: 20.00 - 21.30 uur.**

**Introductiebijeenkomsten**

- **Donderdag 3 maart 2016 olv Meindert van den Heuvel**

**Vervolg introductiebijeenkomsten**

- **Donderdag 14 april 2016 t/m 26 mei 2016 olv Meindert van den Heuvel**

**Zenweekenden, zaterdag van 15–21 uur, zondag van 10–17 uur**

- **19/20 maart**
- **23/24 april**
- **28/29 mei**

**City-sesshin**

- **Zomer city-sesshin: 23 juni t/m 26 juni 2016 – o.l.v. Niko Sensei, tijd 9.30 – 17.30 u**

**Sesshin in Vught**
**Sesshin onder leiding van Nico Tydeman Sensei**

- **27 april t/m 1 mei 2016**

# Thema volgende Zensor:

## *De leraar*

Binnen zen is de leraar belangrijk. Bijvoorbeeld vanwege de nadruk op persoonlijk contact tussen leraar en leerling, maar sowieso omdat het zonder leraar vaak maar een beetje aanklooien is. Zonder leraar geen zen, kort door de bocht.

De rol van leraar is ook beladen, denk aan de autoritaire Japanse traditie waar de leraar daadwerkelijk een machtspositie heeft en zie de discussie over een ethische code voor het Zen Centrum Amsterdam.

In de Nederlandse context kan een spiritueel leraar soms ook de rol van therapeut krijgen of is de verhouding tussen leraar en leerling beladen simpelweg vanwege die 'zware' spiritualiteit. Aan de andere kant, 'leraar' en 'leerling' zijn misschien ook gewoon rollen die weer van je afvallen zodra je het zencentrum uitloopt.

Kortom, de redactie hoort graag wat jij verwacht van een leraar. Wat de rol is van een leraar. Wat een leraar voor je betekent en wat een leraar belangrijk voor je maakt.

Ook de leraren worden van harte uitgenodigd hun visie op het leraarschap met ons te delen.

Je kunt je artikel, dat niet meer dan 750 woorden mag bevatten, voor 1 mei sturen aan Jacky Demmers - pjotr48@hetnet.nl of aan Alfred Marseille - alfredmarseille@gmail.com

**Zensor... is**
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zen Centrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de sangha

*Voor actuele mededel :*
www.zenamsterdam.nl

*Redactie*
Jacky Demmers
Anchorette Koolman
Alfred Marseille
Harry Stein
Egbert Gerritsen
Vacature; met voorkeur voor een vrouw

*Beeld, beeldredactie & opmaak*
Jasper Engel
Alex Palmboom
Liddy Vonk

*Redactieadres*
Egbert Gerritsen
zensor@zenamsterdam.nl

Zensor... 4 nummers per jaar
van herfst t/m voorjaar.

Zen Centrum Amsterdam
Binnenkant 39, 1011BM, Amsterdam...

**De Zensor-redactie wil bescheiden-dienend, creatief-brutaal, in goede samenwerking met alle betrokkenen, bevorderen dat Zensor vier keer per jaar verschijnt, en naar vorm en inhoud...**

**•“uitdrukking is van onze ‘onuitspre-kelijke’ gemeenschap, gevormd door de beoefening van zazen;**
**•het gebruik van de zendo bevordert;**
**•allen die de zendo bezoeken onder-steunt in het gaan van de zenweg ten einde toe;**
**•bijdraagt informatie, ideeën en wensen op zo groot mogelijke schaal uit te wisselen en dat daarmee de zorg voor het voortbestaan van de zendo door zoveel mogelijk mensen gedragen wordt.”**

**(Niko Sensei in: Zensor no 1, 1997)**